

# INHALT

## Vorwort

Von der Milch zum Brei	1
<i>Babybrei – Wann ist es so weit?</i>	1
<i>Baby-led Weaning (BLW) – was versteht man darunter?</i>	2
<i>Wie gewöhnen Sie Ihren Säugling um?</i>	3
Schritt 1 – Mittagsbrei	3
Schritt 2 – Abendbrei	4
Schritt 3 – Nachmittagsbrei	4
Übergang in die Familienkost	4
Zusammenfassung	5
Was ist besser – Selbstgekochtes oder Fertigbrei?	6
Was brauchen Sie für die Umgewöhnung?	6
Was gehört in den Babybrei – und was nicht?	6

Schritt 1: Mittagsbrei	10
<i>Pastinaken-Karotten-Püree</i>	11
<i>Papaya-Püree</i>	12
<i>Blumenkohl-Brokkoli-Püree</i>	13
<i>Kartoffel-Spinat-Püree</i>	14
<i>Süßkartoffelmus</i>	15
<i>Apfel-Birnen-Kompott</i>	16
<i>Honigmelonen-Püree</i>	17
<i>Bananenmus mit Reis</i>	18
<i>Karottenpüree</i>	19
<i>Hähnchen-Möhren-Kartoffel-Brei</i>	20
<i>Karotten-Kartoffel-Püree</i>	21
<i>Hokkaidobrei mit Orangensaft</i>	22
<i>Kartoffel-Hirse-Mairüben-Brei</i>	23
<i>Kürbisbrei</i>	24
<i>Zucchini-Risotto</i>	25
<i>Süßkartoffelbrei mit Lammfleisch</i>	26
<i>Wurzelgemüsebrei mit Hühnchen</i>	27

<i>Pastinakenbrei</i>	28
<i>Nudel-Zucchini-Kalb-Brei</i>	29
<i>Möhren-Rindfleisch-Brei</i>	30
<i>Kartoffel-Hafer-Brokkoli-Brei</i>	31
<i>Reis-Kürbis-Lamm-Brei</i>	32
<i>Kartoffel-Blumenkohl-Dinkel-Brei</i>	33
<i>Nudel-Steckrüben-Rinder-Brei</i>	34
<i>Kartoffel-Pastinaken-Hafer-Brei</i>	35
<i>Fenchelbrei mit Lachs</i>	36
<i>Spinat-Kartoffel-Brei</i>	37
<i>Selleriepüree mit Lachs</i>	38
<i>Nudeln mit Gemüsesauce</i>	39
<i>Möhren-Fenchel-Brei</i>	40
<i>Kichererbsenbrei mit gelber Zucchini</i>	41
<i>Kartoffel-Kabeljau-Brei</i>	42
<i>Brei mit Topinambur</i>	43
<i>Brokkolibrei mit Süßkartoffeln und Kalbfleisch</i>	44
<i>Gemüsebrei mit Aubergine</i>	45
<i>Bolognesebrei</i>	46
<i>Kürbis-Nudel-Brei</i>	47
<i>Blumenkohl-Kartoffel-Brei</i>	48
<i>Gemüsebrei mit Tomaten</i>	49
<i>Hirsebrei mit Hackfleisch</i>	50
<i>Kartoffel-Erbsen-Brei mit Lachs</i>	51
<i>Kohlrabi-Möhren-Brei</i>	52
<i>Hirse-Kartoffel-Möhren-Spinat-Brei</i>	53
<i>Lachs-Spinat-Brei</i>	54
<i>Zucchinipfanne mit Hackfleisch</i>	55
<i>Rote-Bete-Brei</i>	56
<i>Haferflocken-Kürbis-Brei</i>	57

## Schritt 2: Abendbrei 58

<i>Grundrezept</i>	59
<i>Haferbrei mit Banane und Zimt</i>	60
<i>Schmelzflocken-Babybrei mit Heidelbeere und Birne</i>	61

<i>Reis-Milch-Blaubeeren-Brei</i>	62
<i>Pfirsich-Milch-Reis-Brei</i>	63
<i>Birnen-Hirse-Milch-Brei</i>	64
<i>Mango-Milch-Hirse-Brei</i>	65
<i>Apfel-Mandel-Brei</i>	66
<i>Haferbrei-Porridge mit Apfel</i>	67
<i>Zwiebackbrei mit Pfirsich</i>	68
<i>Grießbrei mit Pfirsichmus</i>	69
<i>Karottenbrei</i>	70
<i>Möhren-Milchreis</i>	71
<i>Polenta-Bananen-brei</i>	72
<i>Milch-Zucchini-Brei</i>	73
<i>Milchreis mit Apfel-Bananen-Brei</i>	74
<i>Hafer-Milch-Brei</i>	75
<i>Milch-Hirse-Brei</i>	76
<i>Apfel-Reis-Milch-Brei mit Karotte</i>	77
<i>Milch-Grieß-Bananen-Brei</i>	78
<i>Schokobrei mit Kakao</i>	79
<i>Mango-Grießbrei</i>	80
<i>Tomatenpolenta</i>	81
<i>Bananen-Erdnussmus-Brei</i>	82
<i>Milch-Apfel-Reis-Brei mit Zucchini</i>	83
<i>Milchreis mit Mango</i>	84
<i>Grießbrei mit Heidelbeeren</i>	85
<i>Erdbeer-Milchreis</i>	86
<i>Pfirsich-Mandelmus-Brei</i>	87
<i>Reisflockenbrei mit Apfelmus</i>	88
<i>Nektarinen-Grießbrei</i>	89
<i>Waldfrucht-Grießbrei</i>	90

### Schritt 3: Nachmittagsbrei 91

<i>Grundrezept</i>	92
<i>Avocado-Dinkel-Brei</i>	93
<i>Getreideflockenbrei mit Honigmelone</i>	94
<i>Zwieback-Bananen-Brei</i>	95

<i>Kokos-Dinkelflocken-Brei mit Apfel-Mango-Mus</i>	96
<i>Möhrenbrei mit Brombeeren</i>	97
<i>Reisbrei mit Birne</i>	98
<i>Bratapfelbrei</i>	99
<i>Hafer-Beeren-Brei</i>	100
<i>Melonen-Dinkel-Brei</i>	101
<i>Apfel-Dinkel-Brei</i>	102
<i>Reis-Bananen-Brei</i>	103
<i>Birnen-Avocado-Brei</i>	104
<i>Apfel-Birnen-Hirse-Brei</i>	105
<i>Pflaumen-Birnen-Brei</i>	106
<i>Süßer Couscousbrei mit Obst</i>	107
<i>Apfel-Aprikosen-Brei</i>	108
<i>Bananen-Aprikosen-Brei</i>	109
<i>Himbeer-Bananen-Brei</i>	110
<i>Pfirsich-Erdbeer-Brei</i>	111
<i>Kiwi-Bananen-Brei</i>	112
<i>Kokosmilchreis mit Mango</i>	113
<i>Schokobrei mit Avocado und Banane</i>	114

## Übergangskost 115

<i>Gurken-Spargel-Brei mit Hähnchen</i>	116
<i>Erdbeer-Avocado-Mango-Püree</i>	117
<i>Erbsen-Pastinaken-Brei mit Geflügel</i>	118
<i>Zucchini-Spargel-Brei</i>	119
<i>Rote-Bete-Blumenkohl-Brei mit Hackfleisch</i>	120
<i>Spaghetti Bolognese mit Tomaten-Möhren-Sauce</i>	121
<i>Nudeln mit Apfel-Brokkoli-Lachs-Sauce</i>	122
<i>Zuckerfreie Babykekse</i>	123
<i>Apfel-Geflügel-Bällchen</i>	124
<i>Möhren-Kartoffel-Taler</i>	125
<i>Apfelpfannkuchen</i>	126
<i>Buchstabensuppe</i>	127
<i>Nudelauflauf</i>	128
<i>Frühstückscouscous</i>	129

<i>Frühstückspizza</i>	130
<i>Kürbis-Ananas-Brei</i>	131
<i>Fisch-Kokos-Pfanne mit Reis</i>	132
<i>Möhren-Kartoffel-Gemüse</i>	133
<i>Hähnchencurry</i>	134
<i>Kartoffelgulasch</i>	135
<i>Linsenbolognese</i>	136

Glossar	137
---------	-----